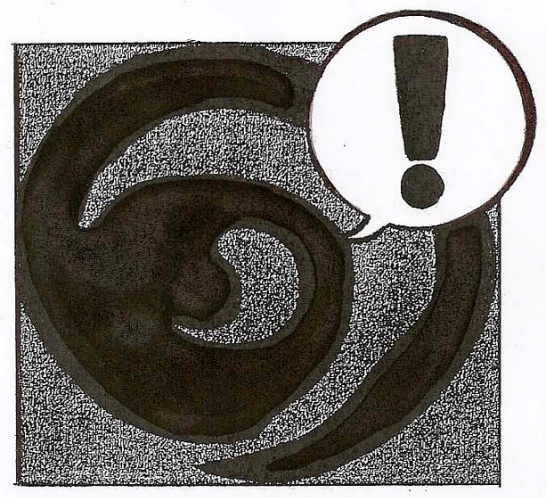
Stratégies pour faire face à



l'entente de voix

Voici quelques suggestions pour faire face à l'entende de voix, aux visions et aux sensations tactiles inhabituelles. Nous espérons que certaines de ces idées pourront vous aider, vous ou une personne à qui vous tenez, à vivre positivement ces expériences et à maintenir un sentiment de maîtrise à leur égard.

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul·e: la recherche montre que 4% des gens entendent des voix, c'est le même chiffre que pour l'asthme.

Tout au long de l'histoire, il a existé un grand nombre d'entendeurs et entendeuses de voix, parfois influent·es: prophètes de diverses religions, médecins et psychologues, philosophes, artistes, poètes, explorateur·ices et personnages politiques.

La liste suivante a été élaborée par le groupe d'entente de voix de Manchester.

Être préparé·e: Certaines personnes perçoivent un signe d'avertissement indiquant que les voix vont commencer. Par exemple, iels savent ce qui peut déclencher les voix ou iels entendent un bruit tel qu'un sifflement ou un battement de cœur en plus. Ceci peut être utilisé de manière positive puisque vous êtes prévenu·e. Vous pouvez ensuite apprendre à utiliser des techniques de relaxation et de respiration pour vous calmer. Décidez si vous voulez les écouter, si ce n'est pas le cas et que vous entendez les sifflements, distrayez-vous.

Ne pas croire ce que les voix vous disent: Ceci peut être difficile et exige beaucoup de détermination, mais vous n'avez pas à croire ou à faire ce que les voix vous disent. Ayez conscience que les voix deviennent parfois plus méchantes et plus persistantes lorsque vous vous opposez à elles. Cela peut être le signe qu'elles savent que leurs jours sont comptés.

Utiliser l'écoute sélective: Certain·es entendeuses et entendeurs constatent qu'iels entendent aussi bien des voix positives que négatives ou que les mêmes voix disent aussi bien des choses utiles qu'inutiles, alors iels développent des compétences en écoute sélective, apprenant à prendre ce qu'il y a d'utile dans les voix et à ignorer le reste. Par exemple: "Je dois faire les magasins avant qu'ils ferment". Il y a une différence entre ce schéma de discours et "Nous voulons que tu ailles faire les magasins avant qu'ils ferment". Il s'agit souvent d'alternances subtiles entre se rappeler à soi-même quelque chose et interagir avec les voix. Transformez les déclarations telles que: "Nous voulons que tu sortes de la maison immédiatement" en: "Je sors".

Prendre soin de vous: Prendre un bain ou une douche régulièrement peut être très thérapeutique. Cela peut représenter un défi pour certaines personnes lorsqu'elles se sentent abattues, mais cela peut être une excellente façon de se dorloter. Essayez de passer de la musique relaxante lorsque vous prenez un bain.

Fonctionner par étapes: Fixez-vous de petits objectifs pour commencer, comme sortir chaque jour pendant un certain temps. N'oubliez pas de vous récompenser pour vos progrès.

Être occupé·e: Faire en sorte d'être occupé·e pour se distraire des voix s'est avéré utile pour certaines personnes. Pour d'autres, ça s'est avéré fatigant et contraignant. Expérimentez différentes activités et découvrez ce qui vous convient.

Groupe d'entente de voix: Vous rendre à votre groupe de soutien le plus proche peut être une façon de passer du temps en compagnie d'autres personnes qui comprennent vraiment ce que cela signifie de vivre en entendant des voix. Cela peut créer un sentiment de camaraderie et de solidarité partagée entre les membres du groupe, ce qui peut minimiser le sentiment d'isolement que ressentent beaucoup d'entendeuses et entendeurs. De nombreuses personnes ont constaté que l'apparition des

voix était précédée par un événement traumatique dans leur vie. Les groupes peuvent offrir un endroit sûr pour explorer ces expériences.

Structure et Routine: beaucoup d'entendeuses et entendeurs de voix ont découvert que la planification, combinée à une bonne connaissance de soi, peut être très utile. Par exemple, une personne qui a tendance à entendre des voix l'après-midi peut prévoir de faire sa cuisine et son ménage le matin, puis de se reposer l'après-midi.

Réseaux de soutien social: Il est utile de construire un réseau de personnes dans votre vie qui peuvent vous offrir du soutien à différents niveaux d'intensité, à différents moments et de différentes façons. Il peut s'agir de votre partenaire, de vos frères et sœurs, des lignes d'écoute, de vos ami·es, de vos proches et de votre médecin.

Enseigner aux autres la meilleure façon de vous aider: Il est utile de développer vos compétences en communication afin de pouvoir décrire aux personnes concernées la meilleure façon dont iels peuvent vous aider. Il devrait s'agir de personnes dans votre vie qui voudront vous aider à faire face à ce que vous vivez, tant sur le plan professionnel que personnel. Décrivez clairement ce que vous trouvez utile et pourquoi, et comment les autres peuvent vous aider.

Développer vos règles de dialogue: De nombreuses personnes ont augmenté leurs capacités à s'affirmer face à leur voix. Cela peut impliquer de passer un contrat avec les voix. Leur dire quelque chose comme: «Je suis trop occupé·e pour parler maintenant.» «Je t'écouterai si tu reviens à 19h quand j'aurai fini mon dîner». Parfois, les voix s'en tiennent à ces contrats. Certaines personnes trouvent plus utile d'ignorer les voix. D'autres ont trouvé qu'insulter et crier sur les voix les aidait à se sentir mieux.

Utiliser un téléphone portable: Certaines personnes constatent que si les voix deviennent méchantes dans les lieux publics, iels veulent crier et leur hurler dessus, mais que cela peut être embarrassant. Essayez d'avoir sur vous un téléphone portable ou bien un jouet réaliste moins coûteux pour ces occasions – de cette façon, vous pouvez crier sur les voix sans attirer l'attention des autres personnes. Cela fonctionnera également si vous trouvez une cabine téléphonique que vous pouvez utiliser en cas de besoin.

Être créatives et créatifs: Écrire, dessiner ou sculpter ce que vous voyez

et entendez peut vous aider à mieux comprendre vos expériences. Cela peut aussi détourner votre attention des voix. Vous pouvez développer votre potentiel créatif et acquérir un sentiment d'accomplissement. Cela peut aussi être très relaxant.

Loisirs: Si vous vous sentez capable d'y aller, les groupes de personnes qui partagent un même centre d'intérêt peuvent être un excellent moyen de rencontrer des gens et d'apprendre. Si cela vous semble au-dessus de vos moyens, les centres d'accueil de jour peuvent être un bon moyen de redémarrer et de faire des rencontres.

Musique: C'est une stratégie d'affrontement très appréciée. Différents styles de musique peuvent être utiles ou inutiles selon différentes personnes. Découvrez ce que vous trouvez le plus thérapeutique. Certaines personnes ont constaté qu'écouter de la musique en portant des écouteurs peut être une façon utile de détourner son attention des voix.

Journaux: Tenir un journal de ce que vous disent les voix et tenir un journal de vos ressentis peut être un moyen très utile pour augmenter votre connaissance de vous-même et trouver les schémas récurrents de ce qui vous fait vous sentir mal et de ce qui déclenche vos voix. Certaines personnes trouvent que lorsqu'elles sont avec un ou une professionnelle du soutien, du type psychologue ou thérapeute, elles peuvent avoir envie de parler de leurs expériences, tout en ayant du mal à trouver les mots. Certaines personnes considèrent que le fait de donner leur journal à un ou une professionnelle peut être une façon utile de leur expliquer ce qu'est leur vie. D'autres aiment simplement mettre par écrit leurs problèmes et ne pas relire ce qu'elles ont écrit, ou tout simplement le jeter. Sachez que ce que vous écrivez est votre propriété privée et conservez-le en lieu sûr. Ne le donnez à personne à moins que vous ne l'ayez choisi de votre plein gré.

Activité religieuse: Certaines personnes estiment que les activités spirituelles sont utiles pour les aider à vivre avec leurs voix. Méfiez-vous toutefois des groupes sectaires ou des personnes qui pourraient essayer de vous pousser à vous impliquer davantage que vous ne le souhaitez. Lorsque vous allez pour la première fois dans un nouveau lieu de culte, emmenez un·e ami·e avec vous.

Prier et que d'autres prient pour soi: Certain·es entendeuses et entendeurs de voix ont spécifiquement décrit les bénéfices de la prière et du fait que d'autres prient pour elleux, qui traversent des difficultés.

Modifier la perception: Si vous voyez des images effrayantes se former sur des tapis ou des rideaux par exemple, il est parfois possible d'essayer de modifier les formes de celles-ci pour en faire quelque chose de neutre comme un arbre ou une fleur.

Télé et radio: Certaines personnes trouvent que la télévision ou la radio sont une distraction utile. D'autres trouvent que cela entre en interaction avec leur voix et que c'est une source d'angoisse. Mais tout éteindre à cause des voix peut revenir à les laisser vous contrôler, vous et votre temps. Si vous constatez que certains mots ou événements à la télévision ou à la radio déclenchent vos voix ou des émotions très difficiles, essayez de changer de chaîne au lieu d'éteindre. Si ça devient trop dur, alors vous pouvez éteindre. Pour les personnes dont la voix rend la concentration difficile pour la lecture, la télévision ou la radio, essayez des livres ou des émissions pour enfants pour aider à renforcer la concentration.

Médicaments: Il peut être utile de trouver le médicament qui vous convient, mais cela peut prendre du temps et passer par une phase de tâtonnements successifs avant d'y arriver. Trouver le bon dosage médicamenteux peut être un facteur très important dans l'efficacité de votre traitement.

Lire et se renseigner sur l'entente de voix: Découvrez tout ce que vous pouvez sur d'autres personnes ayant vécu cette expérience. Parmi les livres utiles, citons «*Accepter les voix*» de Marius Romme et Sandra Escher. «*Travailler avec les voix: de victime à vainqueur*» de Ron Coleman et Mike Smith peut également beaucoup aider. Ron est un entendeur de voix qui a subi et survécu au système psychiatrique et en a tiré ce livre utile rédigé avec l'infirmier Mike Smith.

Montée d'adrénaline: Certaines personnes aiment les films d'horreur ou d'action en raison des moments forts de ces films et de la montée d'adrénaline. Ça les distrait des voix. Si cela fonctionne pour vous, alors soyez conscient·e qu'après une telle montée d'adrénaline il est plus difficile de se détendre pour aller se coucher, donc vous pourriez utiliser cette stratégie dans la journée et essayer de l'éviter pendant la soirée.

Thérapies complémentaires alternatives: Elles sont utilisées pour accompagner ou remplacer les médicaments traditionnels. Une large gamme est disponible y compris le massage et l'acupuncture et beaucoup de gens les trouvent utiles.

L'autoblessure ou l'automutilation: Ces stratégies ont parfois été décrites comme des stratégies d'affrontement de la détresse issue de l'entente de voix. Si vous utilisez l'autoblessure pour affronter vos voix, envisagez d'autres formes d'expression, ou des formes d'automutilation plus contrôlées, comme porter un élastique au poignet et le faire claquer lorsque vous avez l'impulsion de vous blesser. Dessiner sur vous-même avec un feutre rouge peut être une alternative à l'automutilation, tout comme le fait de serrer de la glace dans vos mains.

S'informer sur la consommation de substances: Certaines personnes ont constaté que la consommation de drogues prohibées ou d'alcool a un tel impact négatif sur leur voix qu'elles choisissent de s'abstenir. Méfiez-vous des risques associés à l'alcool et aux drogues et de la façon dont cela pourrait avoir, ou a, une influence sur vos voix.

Utiliser la visualisation: L'utilisation de la visualisation créative ou positive, c'est-à-dire imaginer comment vous aimeriez être dans différents scénarios, peut être un outil de soutien puissant. Si vous lisez et voyez l'histoire dans votre tête pendant que vous lisez, vous pouvez utiliser votre imagination pour créer et manipuler ces images mentales. Construisez une pièce dans votre tête dont vous êtes le ou la seule à détenir la clé et utilisez-la pour enfermer vos voix.

Célébrer: Récompensez-vous en vous offrant des plaisirs utiles à chaque fois que vous regagnez un peu de contrôle. Quand les voix deviennent moins fréquentes, les gens constatent parfois qu'il se crée un vide à combler. Lorsque cela se produit, cela peutr produire de l'anxiété. L'anxiété peut faire revenir les voix. Ayez conscience de ces moments, pensez positivement, gardez le contrôle et utilisez vos soutiens sociaux.

Hearing Voices Network Helpline:
Web: www.hearing-voices.org

En français :
Réseau français sur l'entente de voix : www.revfrance.org
REV Belgium : rev-belgium.org
Réseau d'entendeurs de voix québécois : revquebecois.org